

## Sozialinfo Selbsthilfe

wirkt!

von Evelynne Weber\*



W as die Teilnehmenden von Selbsthilfegruppen bereits selbst erfahren haben, ist nun auch wissenschaftlich erwiesen: Die in den nächsten Tagen erscheinende Studie «Gemeinschaftliche Selbsthilfe in der Schweiz. Bedeutung, Entwicklung und ihr Beitrag zum Gesundheits- und Sozialwesen» bestätigt den Nutzen von Selbsthilfe in der Schweiz. Zum ersten Mal befasst sich eine Studie auf nationaler Ebene mit der gemeinschaftlichen Selbsthilfe in der Schweiz. Die Autorinnen und Autoren der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit und der Universität Lausanne zeichnen ein umfassendes Bild der Selbsthilfeliandtschaft und zielen Schlussfolgerungen zur Bedeutung, zum Nutzen und zu den Grenzen der gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

In der Schweiz gibt es über 2500 Selbsthilfegruppen und etwa 43 000 Teilnehmende zu über 300 Themen von A wie Alleinerziehende über D wie Depression bis zu Z wie Zöliakie. Betroffene und Angehörige helfen sich gegenseitig in schwierigen Lebenssituationen oder bei körperlichen und psychischen Erkrankungen. Durch die Teilnahme an einer Gruppe fühlen sich die Mitglieder besser, sie haben weniger Schuldgefühle und fühlen sich in schwierigen Situationen nicht allein gelassen. Gemeinsam können praktische Lösungen gefunden werden. Die Gruppenteilnehmenden verbessern dadurch persönliche Fähigkeiten, ihre Beziehung mit ihren Nahestehenden sowie ihre Beziehung zu Fachleuten, indem sie gezielt nachfragen und vermehrt eigene Entscheidungen treffen.

In den letzten Jahren stieg die Zahl der erfassten Selbsthilfegruppen um rund 50 Prozent. Allerdings besteht im Vergleich etwa zu Deutschland noch ein grosses Potenzial. Im Kanton Schwyz gibt es über 50 Selbsthilfegruppen, deren Mitglieder sich regelmässig treffen. Sie alle leisten somit einen wichtigen Beitrag für die gemeinschaftliche Selbsthilfe. Unterstützt werden sie bei Bedarf vom Verein Selbsthilfegruppen Kanton Schwyz und von der Kontaktstelle Selbsthilfe.

Am 2. September findet im Seedamm-Center Pfäfers der Kantonale Selbsthilfetag statt. An einer Standaktion sind die Vertreter und Vertreterinnen von 15 Gruppen sowie des Vereins und der Kontaktstelle anzutreffen. Wer sich über die Selbsthilfe genauer informieren oder Kontaktpersonen der verschiedenen Gruppen kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Sie stehen Ihnen von 8 bis 18 Uhr im Glaspavillon (Eingang Süd/Bushaltestelle) zur Verfügung. Der Verein Selbsthilfegruppen ist zudem am 9. September an der Seniorenmesse in Einsiedeln anzutreffen.

W eitere Informationen zur Selbsthilfe und eine Übersicht über die bestehenden Selbsthilfegruppen im Kanton Schwyz sind auf [www.spd.ch](http://www.spd.ch) unter Kontaktstelle Selbsthilfe zu finden.

\* Evelynne Weber, MAS Prävention und Gesundheitsförderung, leitet bei Gesundheit Schwyz die Kontaktstelle Selbsthilfe des Kantons Schwyz.

# Eine ganz besondere Band

Am Sommerfest in Schübelbach am Samstag tritt eine Band auf, die man so selten bis gar nie sieht. Different Flowers bestehen aus acht musikbegeisterten, psychisch beeinträchtigten Menschen der BSZ Stiftung.

von Irene Lustenberger

Seit Anfang Jahr tauschen vier Männer und vier Frauen alle zwei Wochen ihren Arbeitsplatz in den BSZ Werkstätten gegen einen Probearaum in Lachen. Zusammen mit den beiden Therapeuten und Hobby-Musikern Andreas Pantli und Felix Wüst haben sie ein abwechslungsreiches Repertoire – von «Hennings» über «Am Saling» bis hin zu «Amazing Grace» oder «La Bambas» – einstudiert. Zwischendurch wird sogar gejodelt, und ein Bandmitglied steuert zwei selbst geschriebene Songs bei. Vor einem knappen Monat trat die Band, die sich Different Flowers nennt, erstmals öffentlich auf. Am Sommerfest in Schübelbach folgt nun am Samstag das zweite Konzert.

Musik fürs «Gniet»

Nach dem grossen Erfolg des Kunstprojekts «Begegnungen auf Augenhöhe» initiiert die BSZ Stiftung ein weiteres spendenfinanziertes Projekt. Diesmal sollen musikbegeisterte Klientinnen und Klienten gefördert werden, die Freude am gemeinsamen Musizieren haben. Durch die regelmässigen Treffen können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihr musikalisches Wissen konkret einsetzen und weiterentwickeln. Die Improvisation erhält dabei mindestens so viel Platz wie das Einüben von Akkordabfolgen.

Das Spielen in der Gruppe ist eine wichtige Voraussetzung, damit jedes Bandmitglied seinen Platz finden kann. So harmonisieren ein Saxofon, zwei Gitarren, ein Bass, ein Akkordeon



Die Band Different Flowers bei ihrem ersten öffentlichen Auftritt im Gasthaus «Pluspunkte» in Brunnen.

und mehrere Perkussionsinstrumente. In der Gemeinschaft werden die eigenen Potenziale unterstützend für andere gebraucht, zum Beispiel, wenn ein Solo dargeboten wird. Passend dazu der Band-Name: «Die Klientinnen und Klienten sind unterschiedlich. Jeder bringt etwas von sich mit ein, jeder hat eine Qualität. Und so gibt es einen schönen Blumenstrauss», erklärt Andreas Pantli.

Sogar das Fernsehen wurde auf die

besondere Band aufmerksam. So besuchte Telet 1 kürzlich eine Probe. Gegenüber dem Fernsehsender meinte Vanessa Planegger aus Schübelbach: «Man darf auch einmal einen Ton verheuen, es macht niemandem etwas aus. Es ist wie Therapie für mich.» Für Markus Lienert aus Einsiedeln war es ein Kindheitstraum, in einer Band mitzuspielen und Musik zu machen «fürs Gniet». Für das Projekt der BSZ Stiftung hat er sich sogar ein Saxofon

gekauft und sich das Spielen selbst gebracht. Wer sich die Früchte der regelmäßigen Proben anhören will, hat am Samstag Gelegenheit dazu. Im Rahmen Sommerfestes auf dem Areal des Schhauses Dorf in Schübelbach treten Different Flowers um 18.30 Uhr auf. Die Band für ein Quartierfest ändern- oder Vereinsanlass oder für einen anderen Auftritt buchen will, kann bei der BSZ Stiftung in Seewen mel-

## «Gemeinsames Singen öffnet die Herzen»

Immer am ersten Freitag im Monat lädt Elvira Notari zum Klein-Rudel-Singen in ihre Begegnungs-Lounge an der Zürcherstrasse 24 in Siebnen ein. Dort wird zu Keyboardbegleitung nach Herzenslust gesungen.

Die Absicht von Elvira Notari ist es, strahlende Gesichter zu sehen. Ein Weg dazu ist das vor zwei Jahren von ihr eingeführte Klein-Rudel-Singen, das ab dem 1. September wieder jeden ersten Freitag im Monat von 19.30 bis 21.30 Uhr in der alten «Traube» in Siebnen stattfindet.

Zwei Stunden lang wird ohne Leistungsdruck oder Kritik nach Herzenslust gesungen. Den musikalischen Teppich liefert Didi Hierholzer aus Reichenburg am Keyboard, Pia Confessore singt am Mikrofon vor. Es wird ein Beitrag für die Kosten erhoben. Denn die Ordner mit den Texten von rund 80 Liedern werden laufend ergänzt.

Frauen und Männer willkommen

Die Gruppe des Klein-Rudel-Singens ist unterschiedlich gross. Frauen und Männer sind willkommen, es werden jeweils 10 bis 15 Lieder aus verschiedenen Sparten gesungen. «Die Auswahl reicht von Schweizer Volksliedern über Evergreens und Schlager bis zu Rock n-Roll. Wir haben auch keine Berührungsgängste bei Fremdsprachen», erklärt Elvira Notari. Selbst Nachbarn finden lobende Worte, wenn die gefälligen Lieder in den Sommermonaten auch mal im Freien hörbar sind.

«In diesem aufgestellten Rudel hört keiner meine eventuell schiefen Töne. Da machen alle mit, man spürt Gemeinsamkeit und Freude, kann Stress



Didi Hierholzer begleitet die Teilnehmer am Klein-Rudel-Singen am Keyboard. Die herzerfrischenden Singabende werden einmal pro Monat in Siebnen angeboten.

Bild: rvg

abbauen und sich entspannen. Das Herz geht auf», erzählt eine der Frauen, die immer wieder dabei ist. «Inzwischen kommen auch einige Männer mit, weil ihre Frauen jeweils glücklich nach Hause kommen», fügt Elvira Notari an.

Überbies ist der Raum in der

alten «Traube» mit rund 35 Plätzen nach Vereinbarung für Events der verschiedenen Sparten zu vermieten. Anmeldungen nimmt Elvira Notari, Tel. 055 440 37 49, entgegen. Bei ihr sind auch Flyer und Auskünfte über die Angebote im Tanzstudio und der Begegnungs-Lounge erhältlich. (fs)

## FDP sagt Nein zur Altersreform

Erstmalig fand die Delegierterversammlung der FDP.Die Liberalen Kantons Schwyz beim Jungstentionsmitglied, der FDP Yörg, statt. Zentrum der Parteiversammlung «Nordic Hus» in Studen stand die Rollenfassung für die Altersvorsorge 2020. Dabei kreuzte FDP-Präsidentin und Nationalrätin Petra Gössi alslerin der Vorlage die Klingen mit Luzerner CVP-Nationalrat Leo M. Die Delegierten folgten ihrer frühkartonalen Parteipräsidentin und ten mit 63:1 Nein zur Reform und 62:1 ebenso deutlich Nein zur dverbundenen Erhöhung der Mehrwert-

Für die Überraschung des Absorgte der Wollerauer Jungfreisige Jannik Belsler. Nachdem Kantpräsidentin Marlene Müller (Wolle den Bundesbeschluss über die Er rungsicherheit vorstellte, durfte klares Ja erwartet werden. Schließlich scheint diese Vorlage kaum liche Gegner zu haben. Für Jannik ser macht der Gegenorschlag zu Rückgezogenen Volksinitiativen Ernährungsicherheit» hingenen nen Sinn. Sie sei schwammig fo liert und schaffe dem Parlament r Arbeit als Nutzen, meinte der J freisinnige. Die Delegierten sagter 58:1. Nein zum Gesetzesartikel über Ernährungsicherheit.

Nicht überraschend waren die l len hingegen bei den beiden kant len Vorlagen. Zur «Aufhebung- und E setzt über die Wohnbau- und E tumsförderung» und zur «Kündi der Vereinbarung über die inter toneale Zusammenarbeit im Bei überregionaler Kultureinrichtung wurden mit 57:4 beziehungsweise 59:4 die Ja-Parolen erfasst. (elnz)